

Pasos para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 si estás enfermo

SIGUE LOS PASOS A CONTINUACIÓN: Si estás enfermo con el COVID-19 o crees que podrías tenerlo, sigue los pasos a continuación para ayudar a proteger a otras personas en tu hogar y en tu comunidad.

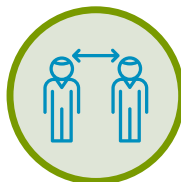
Quédate en casa excepto para recibir atención médica.

- **Quédate en casa:** Las personas que están levemente enfermas con el COVID-19 pueden recuperarse en casa. No salgas, excepto para recibir atención médica. No visites zonas públicas.
- **Mantente en contacto con tu médico:** Llama antes de recibir atención médica. Asegúrate de recibir atención si tienes problemas para respirar o si tienes otras señales de advertencia de emergencia. Consulta "Cuándo buscar atención médica" en la página 2.
- **Evita el transporte público:** Evita usar el transporte público, compartido o taxis.



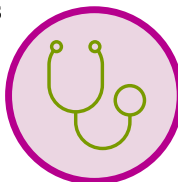
Aléjate de otras personas en tu hogar. Esto se conoce como aislamiento en el hogar.

- **Mantente alejado de los demás:** En la medida de lo posible, debes permanecer en una "habitación para enfermos" específica y lejos de otras personas en tu hogar. Usa un baño separado, si está disponible.



Llama con anticipación antes de visitar a tu médico.

- **Llama con anticipación:** Muchas visitas médicas para atención de rutina se posponen o se realizan por teléfono o telemedicina.
- **Si tienes una cita médica que no se puede posponer,** llama al consultorio de tu médico y diles que tienes o puedes tener el COVID-19. Esto ayudará a la oficina a protegerse y a proteger a otros pacientes.



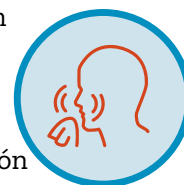
Usa una mascarilla en las siguientes situaciones, si está disponible

- **Si estás enfermo:** Debes usar una mascarilla, si está disponible, cuando estés cerca de otras personas (incluso antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica).
- **Si estás cuidando a otros:** Si la persona que está enferma no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultades para respirar), entonces las personas que viven en el hogar deben permanecer en una habitación diferente. Cuando los cuidadores ingresan a la habitación de la persona enferma, deben usar una mascarilla. No se recomiendan visitantes que no sean los cuidadores.



Cubre tu tos y estornudos

- **Cúbrete:** Cuando tosas o estornudes, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte interior de tu codo.
- **Desecha:** Tira los pañuelos usados en un bote de basura con tapa.
- **Lávate las manos:** Consulta la información a continuación.



Limpia tus manos con frecuencia

- **Lávate las manos:** Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarte la nariz, toser o estornudar; de ir al baño; y antes de comer o preparar comida. [Mira este video de 30 segundos.](#)
- **Desinfectante de manos:** Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.
- **Agua y jabón:** El jabón y el agua son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- **Evita tocarte:** Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evita compartir artículos personales en el hogar.

- **No compartas:** No compartas platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en tu hogar.
- **Lava bien:** Limpia bien después de usar estos artículos, lávalos con agua y jabón o ponlos en el lavaplatos.



Hartford
HealthCare

Espanol.HartfordHealthCare.org

Content adapted from CDC Guidelines 3.30.20

Limpia todas las superficies de "alto contacto" todos los días

Limpia las superficies de alto contacto en tu área de aislamiento ("habitación para enfermos" y baño) todos los días; deja que otra persona limpie y desinfecte las superficies de alto contacto en otras áreas de la casa.



- **Limpia y desinfecta:** Limpia rutinariamente las superficies de alto contacto en tu "habitación para enfermos" y baño. Deja que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no en tu habitación y baño.
 - Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador/otra persona debe usar una máscara y esperar el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño.
- **Las superficies de alto contacto** incluyen teléfonos, controles remotos, mesones, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Limpia y desinfecta las áreas que pueden tener sangre, heces o fluidos corporales.
- **Limpiadores y desinfectantes domésticos:** Limpia el área o artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, usa un desinfectante doméstico.
 - Asegúrate de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurar que los gérmenes sean eliminados. Muchos de ellos también recomiendan precauciones, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación cuando se esté usando el producto.
 - La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados por la EPA deben ser efectivos.

Monitorea tus síntomas

- Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen fiebre y tos. Los síntomas adicionales, que incluyen dificultad para respirar y diarrea severa de aparición nueva, son síntomas más graves que indican la necesidad de atención médica.
- **Si tienes problemas para respirar, busca atención médica, pero llama primero.**
 - Llama a tu médico o a la sala de emergencias antes de entrar y comunícales tus síntomas. Ellos te dirán qué hacer.
- **Usa una máscara facial:** Si está disponible, colócate una máscara facial antes de ingresar al edificio. Si no puedes ponerte una mascarilla, cúbrete al toser y estornudar. Trata de mantenerte al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas en la oficina o en la sala de espera.
- **Sigue las instrucciones de atención de tu proveedor de atención médica y el departamento de salud local:** Sigue las instrucciones de atención de tu proveedor de atención médica y el departamento de salud local <https://espanol.hartfordhealthcare.org/buscar-un-doctor> y podemos conectarte con uno de nuestros médicos. Las autoridades sanitarias locales también pueden darte instrucciones sobre cómo monitorear tus síntomas y cómo reportar la información.



Cuándo debes buscar atención médica

Si desarrollas signos que indican una emergencia del COVID-19, busca atención médica de inmediato. Los signos que indican una emergencia incluyen*:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión nueva o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulosos

*Esta lista no es del todo inclusiva. Consulta a tu proveedor médico sobre cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

Llama al 911 si tienes una emergencia médica:

Si tienes una emergencia médica y necesitas llamar al 911, notifica al operador que tienes o crees que podrías tener el COVID-19. Si es posible, colócate una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.

Cómo suspender el aislamiento en el hogar

Las personas con el COVID-19 que se han quedado en el hogar (aislamiento en el hogar) pueden suspender el aislamiento en el hogar bajo las siguientes condiciones:



Si no te realizarás una prueba para determinar si aún eres contagioso, puedes salir de tu casa después de que ocurran estas tres cosas:

- No has tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre sin tener que usar el medicamento que reduce la fiebre),

Y

- otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando tu tos o falta de aire han mejorado),

Y

- han transcurrido al menos 7 días desde que aparecieron tus síntomas por primera vez

Si te vas a practicar la prueba para determinar si aún eres contagioso, puedes salir de tu casa después de que ocurran estas tres cosas:

- Ya no tienes fiebre (sin tener que usar el medicamento que reduce la fiebre),

Y

- otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando tu tos o falta de aire han mejorado),

Y

- recibes dos pruebas negativas seguidas, con 24 horas de diferencia. Tu médico seguirá las recomendaciones de los CDC.

En todos los casos, sigue las instrucciones de tu proveedor de atención médica y el departamento de salud local. La decisión de suspender el aislamiento en el hogar debes tomarla en consulta con tu proveedor de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales. Las decisiones locales dependen de las circunstancias locales.